

梅雨の季節になりました。雨の降る日が多くなり、ジメジメと湿度が高くなることで、気分が晴れず塞ぎ込んでしまったり体調を崩したりしやすくなります。まずは、生活リズムを整えましょう。日々の健康づくりが免疫力を高め、様々な病気の予防につながります。

## 梅雨時、注意すること

### 「事故」に注意！

雨の日は事故が起きやすくなります。大きな事故になっていなくても、ヒヤリとした経験があるのでは？  
雨の日はいつも以上に事故に注意しましょう。



### 「けが」に注意！

雨が降ると、階段や廊下は滑りやすくなります。濡れているところはできるだけ避け、走らず、ゆっくり歩いてください。

### 「食中毒」に注意！

温度や湿度が高くなると、細菌の繁殖が活発になるため、食中毒が発生しやすくなります。

**お弁当 食中毒予防のポイント**

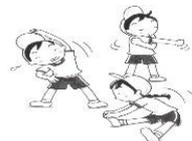
- 冷ましてからつめる
- 盛り付けは使い捨てカップに
- 火を通さなくてよいおかずもできるだけ加熱
- 生野菜やくだものはよく洗い、水気を切ってからつめる
- 卵料理は半熟のところがなくなるまで加熱
- お弁当箱は清潔で乾燥したものを使う

### 「熱中症」に注意！

熱中症は夏になるものと思われがちですが、今の時期は体が暑さに慣れていないので、熱中症になる可能性があります。

体調が悪いと感じたら、無理をせず、休養しましょう。意識がもうろうとするときや自力で水分

を飲めないようなときは、ためらわず救急車を呼びましょう。



6月4日～10日は、歯と口の健康を見直す週間です。6月4日が6(む)4(し)と読めることから、6月4日を虫歯予防デーとしていたことが始まりだそうです。

## 健康診断の日程(6月)

項目	実施日	対象
内科検診(2回目)	6月6日(火)	24・32・33・34HR
歯科検診	6月8日(木)	全学年
耳鼻科検診(1回目)	6月15日(木)	1年生2クラス 2・3年生該当者
耳鼻科検診(2回目)	6月29日(木)	1年生2クラス

寝る前の歯みがきが大切なワケが

**クイズ** むし歯や歯周病が最も進行するのはいつ？

- ① 食後 ② 昼間 ③ 寝ている時

答えは③。日中は殺菌作用のあるだ液が、むし歯や歯周病の原因となる細菌の活動を抑えてくれています。ところが、寝ている時はだ液の分泌量が減るため、細菌が活動しやすい状態になるのです。



寝る前の歯みがきが食べカスをしっかり取ったり、歯垢(細菌のかたまり)を除去すれば、細菌が活動できなくなり、むし歯や歯周病の進行を防げます。ぜひ毎日の習慣にしましょう。

